

今月のJAN!JAN!CHILD

長和町和田 伊東 和也さんと愛美さんのお子さんで
 ゆうき 佑騎くん(8歳) りょうき 諒騎くん(5歳)です!

J A からののお知らせ

JA配達灯油 冬のあったか応援キャンペーン

キャンペーン内容 期間中、長野県内のJA配達灯油を合計200L以上のご利用で応募いただく、下記の賞品を、抽選で合計500名様にプレゼント!
対象レシート期間 2018年10月1日(月)～2018年12月31日(月)
応募方法 灯油配達時に応募ハガキ付チラシをレシートと一緒にお渡しますので、切手を貼って郵送してください。

応募締め切り
**2019年
 1/15(火)**
 (当日消印有効)

- | | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>A賞</p> <p>ご希望の商品を1点お選びください。</p> <p>石油ファンヒーター
10名様</p> | <p>B賞</p> <p>信州プレミアム
牛肩ロース薄切り
(500g)20名様</p> | <p>C賞</p> <p>長野県産
コシヒカリ(10kg)
30名様</p> | <p>D賞</p> <p>6種の信州りんご
ジュース(6缶パックx5)
200名様</p> | <p>E賞</p> <p>JAまごころ商品券
2,000円分
240名様</p> |
|---|---|---|--|---|

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!



♥ジャンジャン
JAN! JAN! 9

C O N T E N T S

- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 特集
お米を美味しく
食べよう!
- 8 JA職員の農家訪問記
おじゃまします!
河合さん家のキュウリ編
- 10 ほうさくClub
シュンギクに挑戦!
- 12 健康講座
~その肩の痛み、
五十肩かもしれません~
- 13 各種相談日
くらしのアドバイス
理事会だより
- 14 なんでも掲示板
- 16 みんなの広場
お便り・わが家のペット紹介
文芸の庭・クロスワード
- 18 花ナビ〔ヒガンバナ〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔サトイモ〕
レシピ



JA年輪の会は7月19、20日、サングリーン菅平マレットゴルフ場で「第23回年輪の会マレットゴルフ大会」を開きました。各支会の代表者218人が参加し、暑さに負けず元気にプレー。「ナイスショット」などと声を掛け合い、親睦を深めました。



「JA共済杯第52回全日本リトルリーグ野球選手権大会」が上田市で開かれ、7月20日の開会式で当JA眞島実専務から各チームに記念品を贈呈しました。試合が行われた21、22日には、地元のアイスクリームやリンゴジュースを販売するコーナーを設け、大会を盛り上げました。



上田市国分のA・コープファーマーズうえだ店は7月27日、一日こども店長イベントを行いました。期間内に応募した当JA管内の小学4~6年生までの児童3人がイベントに参加し、店内アナウンスやレジ操作、試食品提供などの仕事を体験。来店者に「頑張ってる」と声を掛けられながら、一生懸命仕事をやり遂げました。



JA担当者指導のもと、工作する子どもたち



完成した「びよんびよんおぼけ」

両日ともに多くの親子連れが参加しました。子どもは「上手にできて楽しかった」「夏休みの自由研究でもやりたい」と笑顔で話し、保護者は「無料で参加できるのは魅力的。子どものいい思い出になった」「せっかくなので、載っているほかの工作を子どもと一緒にやってみたいと思う」と話し、大変好評でした。

当JAは、家の光協会発行の子ども向け雑誌「ちやぐりん」を若い世代を中心に広く知ってもらおうと、4年前から大型ショッピングセンターを利用した普及PRイベントを、子どもの夏休み期間に合わせて開いています。

7月31日と8月1日には、JA生活指導担当者が中心となって、アリオ上田1階「太陽のコート」特設会場でイベントを行いました。「ちやぐりん」掲載工作の無料体験に加え、参加者には同誌8月号を進呈。会場には「家の光」「ちやぐりん」の見本誌を展示してPRしました。

今回は、子ども向けには紙コップに輪ゴムと乾電池、画用紙で作った舌を付けて作る「びよんびよんおぼけ」、保護者や一般参加者向けには割り箸に毛糸を縛り付けて作る「ミニモップ」の工作を行い、参加者はJAの担当者から指導を受けながら夢中になっていました。

アリオ上田で「ちやぐりん」PRイベント
親子で楽しい思い出づくり

地元産の花でお盆の準備
各地区で花市盛況!



お盆用の花を選ぶ来場者(うえだ食彩館ゆりの里農産物直売所)

当JAは8月12日、JA支所店や管内の直売所などで毎年恒例の花市を開きました。

午前中から売り出した会場には、開店を待ちわびた大勢の買客が詰めかけました。JA職員や生産者などのスタッフが、次々と売れていく花の補充に忙しく対応。中には営業時間終了を待たずにほとんどの品物が売ってしまった会場もありました。

夕方から夜にかけて開催した会場では、商店街の花市などと相まって周辺一帯がお祭りムードあふれる花市となり、お盆に帰省してきた家族連れなどで大いににぎわいました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA秋和店の農産物直売所「おひさま」が7月22日、新装オープンしました。同店内の一角にあった直売所を、隣接する建物を改装して移転し、対面販売ができるようになりました。当日は手作りのポプリ袋を記念品として用意。開店を待ちわびた近所の人たちが大勢訪れました。

直売所代表の佐野春子さんは「始めたときは日本一小さな直売所だったが、お店を構えて販売するとは思っていませんでした。お客様の意見を取り入れながら盛り上げていきたい」と張り切っています。直売所では農産物の他、手作りの小物なども販売。平日午前9時から正午まで営業しています。



新装オープンした農産物直売所「おひさま」

西部エリア
農産物直売所「おひさま」
秋和店隣に新装オープン



熱戦を繰り広げたゲートボール大会

JA年輪の会真田支部は7月10日、上田市真田町傍陽の洗馬川公園グラウンドでゲートボール大会を開きました。6チーム32人が参加。2ブロックに分かれてリーグ戦を行い、Aブロックは大日向チームが優勝、十林寺チームが準優勝。Bブロックは曲尾Aチームが優勝、横道チームが準優勝しました。

大会は、会員の親睦と健康増進を目的に毎年開催し、今回で30回を迎えました。高齢化などにより参加チームは減少傾向にありますが、選手は暑さをもとめせず熱戦を繰り広げました。最高齢の参加者は95歳で、はつらつプレーしていました。

真田エリア
年輪の会ゲートボール大会
大日向と曲尾Aが優勝



トウモロコシの苗を植える子どもたち

JA丸子地区事業部は7月27日、JA塩川店などを会場に、小学生を対象にした体験イベント「キッズサマースクール」を開きました。27人が参加し、トウモロコシの植え付け体験や地元食材を使った手作りの昼食などを楽しみました。

植え付け体験は、上田市生田の畑までバスで移動。JA丸子宮農センターの職員の指導で、トウモロコシの苗840本を植えました。同事業部は、10月に開くJAFフェスティバルに子どもたちを招待し、収穫したトウモロコシをプレゼントする予定です。昼食にはちらしずしなどを作って食べ、楽しい時間を過ごしました。

丸子エリア
キッズサマースクール
トウモロコシ植え付け体験

長和町大門ならではの農産物や加工品を研究し、農業振興や遊休荒廃地の利活用に取り組む「大門の恵研究会」は8月8日、JA大門店で初めて朝市を開きました。会員が丹精して育てたトマトやトウモロコシなどの野菜、ブルーベリーやスモモなどの果物の他、「目新しい野菜」として、生食もできるカボチャの一種「リンキー」や伝統野菜の「八町きゅうり」なども並べられました。

会員が水田を利用して養殖したドジョウの販売や、モロコシのから揚げ、つくだ煮の試食もありました。地元産の新ジャガ、朝採りレタス、きのこと汁などの試食もあり喜ばれました。



初めて開かれた朝市

よた南部エリア
大門の恵研究会が初朝市
目新しい野菜や養殖魚も

東御市立田中小学校の3年生は7月17日、同市海善寺の福島敬親さんのブドウ畑で「巨峰」の適粒と袋掛け作業を体験しました。同市特産の「巨峰」の栽培を学ぶ体験学習の一環で、3クラス93人が参加しました。

摘粒は児童が2人一組になり、小さな粒や房の内側に潜り込んでいる粒をはさみで切り取りました。袋掛けは、児童が事前に絵を描いた袋を使って行いました。子どもたちは「この畑の房を全部摘粒、袋掛けするのはとても大変なことだと、農家の苦勞を実感していました。」

袋掛けした「巨峰」は、9月上旬に児童自ら収穫する予定です。



JA営農技術員から作業の説明を聞く児童

東部エリア
田中小3年生93人
巨峰の摘粒・袋掛け体験



タリアの園地を点検する参加者

JA花き部会塩田支会は7月11日、園地点検講習会を開きました。生産者10人が参加。JA営農技術員と一緒に関地を巡回し、生育状況や今後の管理について確認しました。

点検はトルコギキョウ、小菊、ダリアを中心に行い、4人の園地を回って栽培の特徴や工夫している点などについて情報交換しました。園地点検に併せ、生産者の作業場を視察し、効率よく選花するための選花台の工夫や設置場所などについて意見交換しました。

参加者は「他の人の行っている工夫などが聞けて参考になった」と話しました。

塩田エリア
花き園地点検講習会
工夫点など情報交換



ジャガイモ掘りをする親子

JA上田東地区事業部は8月1日、上田市住吉にある同事業部の子ども向け体験農園「チャイルドファーム」で、小学校の低学年の児童を対象に「夏休み農業体験ジャガイモ掘り」を行いました。

ジャガイモ掘りは今年で3年目。神科小学校の児童と保護者17人が参加し、5月に同事業部の職員が植えたジャガイモを、シャベルや素手で掘り出しました。子どもたちは、土の中から大きなジャガイモが顔を出すたびに歓声を上げていました。

参加者はコンテナ4箱分を収穫。8リットルのバケツに詰め放題で土産に持ち帰りました。

上田東部エリア
小学生、大きな芋に歓声
ジャガイモ掘り体験

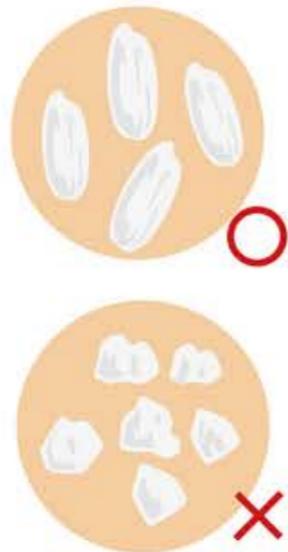


特集 お米を美味しく 食べよう!

日本の食文化にとってお米はなくてはならない主食。これから収穫の秋を迎え、おいしい新米が食べられるのはワクワクしますね!毎日おいしくお米を食べるため、今回はお米の炊き方や保存方法のコツをご紹介します。

お米選び

いいお米は粒の形が均一で透明感がありますが、品質が劣る米は粒が割れ欠け、不透明感のある乳白色の粒が多く見られます。稲の育て方が良くて、その後の乾燥や精米、保存方法などが品質に大きく影響するのがお米。ブランドや等級だけでなく、「お米の顔」そのものを見て選びたいですね。



お米の保存方法

お米を劣化させる3大要素は「高温」「多湿」「酸化」です。なるべく風通しの良い日陰の湿気が少ない場所で保存するとよいでしょう。冷蔵庫の野菜室や床下収納はおすすめです。また保存容器は米びつなどが便利ですが、密封できてお手入れしやすいペットボトルや果実酒ビンなどもおすすめです。



炊く前の準備

○米ときは2分以内で!

お米は水にくくくさせた瞬間から吸水を始めるため、すすぎや米ときは短時間で済ませます。すすいで水を切った後、とぐのは2〜3回。最後にもう一度すすぎを終えるまで、2分以内を目安にします。

とぎ汁は完全に透明にならなくても大丈夫。一般的なお米は胚乳(でんぷん層)をぬか層が薄く覆うように調整して精米してあるため、とぎ過ぎると薄く残したぬか層が剥がれて、米のうま味が損なわれてしまいます。また、割れ欠けや不透明感のある米粒が多い場合は、力を入れずに優しくとぐようしましょう。

○水切り2分で雑味取り

ご飯を炊くとき、おいしさの決め手になるのは水。炊く前に雑味のない状態にするために、といだ米をざるなどに入れて水切りし、濁った水を落とし切りします。水切り時間の目安は2分程度。長く置くと米が乾燥して割れやすくなるので注意しましょう。

○冷たい水でじっくり浸そつ

お米も他の乾物同様、冷水でゆっくりと芯まで吸水させた方がふっくらと戻り、粒立ち良く炊き上がります。水に浸しておく時間は水温によって異なりますが、理想は冷蔵庫に保存してある8〜10℃の水で1時間〜1時間半の浸漬(水に浸すこと)。夏場の水道水なら30分程度、水温の低い冬場は2時間程度浸しましょう。急ぐときは、40〜50℃のぬるま湯に15〜20分程度浸すとよいでしょう。

炊き方

一般的に炊飯器でお米を炊くことが多いでしょう。炊き上がった後もあわてずにじっくり蒸らして最後の仕上げをします。しっかり蒸らすのもご飯をおいしくいただく大切なポイントです。

最近の炊飯器では蒸らし機能がついているものがほとんどですが、蒸らし機能のない炊飯器の場合はスイッチが切れた後、そのまま10〜15分程おいてください。ふたも開けないこと。これは、最終的にご飯の粒の水分が均一になるようにするためです。この蒸らしが十分でないこと、ご飯全体が水っぽくなってしまいます。

蒸らし終わったらできるだけ早くご飯をほぐします。底の方からご飯粒を潰さないように大きくふんわり混ぜることで、余分な水蒸気が逃げてふっくらとしたおいしいご飯になります。



炊き上がったご飯の保存方法

炊き上がったご飯をそのまま長時間炊飯器の中で放っておくと、変色して食味が損なわれます。多く炊いた場合は、炊きたてのものを1膳ずつ密封容器に入れ、粗熱が取れたらすぐに冷凍保存しましょう。ラップやストックバッグに入れるときは、なるべく平たく整えると、レンジでスムーズに加熱できます。お米が硬く変質するため、冷蔵庫に入れるのはやめましょう。

冷凍ご飯を美味しく解凍するには

冷凍ご飯を解凍する場合は自然解凍ではなく電子レンジを使いましょう。自然解凍するとご飯に含まれていた水分が出てきて、ご飯が水っぽくなってしまいます。また、電子レンジで解凍するときは、解凍ボタンではなくあたためボタンを押して、ご飯を直接加熱する方法がおすすめです。

ラップなどに包まれているご飯はそのまま解凍せず、一度茶碗などの容器に移し、その上からラップをふんわりかけて解凍します。また、ご飯はまとめて解凍すると熱が伝わりやすいため、残ったご飯は残ったままの状態で、1膳分ずつ解凍するのがよいでしょう。



レンジ解凍のコツ

- ①冷凍ご飯1膳分をラップなどから取り出して茶碗に移し、ラップをふんわりかけて700Wのレンジで2分(500Wで3分)加熱します。
- ②一度ご飯をほぐし、さらに700Wで1分(500Wで1分30秒)加熱します。

※茶碗の底を触ってみてまだ冷たいようなら、30秒単位でさらに加熱しましょう。

日本人の心。
お米を美味しく食べて
残暑を乗り切ろう!



特集／お米を美味しく食べよう!「終わり」



JA職員が農家を訪問し、農畜産物についての知識を教わり、体感する企画。

ここに気を付けて!

トゲは触らないで!

キュウリのトゲは新鮮な証ですが、触るととても痛いです。また、トゲが落ちると、トゲがあったところが白くなって見た目が悪くなります。キュウリを持つときはトゲのある部分を避けて、両端を持つようにします。



トゲを避けて、
端を持つよ!



取り残しに注意!

キュウリの葉は大きいので、葉の裏側に実が隠れてしまったり取り残してしまうことがあります。収穫のときは、葉の裏側などの見落としやすいところもしっかりチェックします。



こんなに
高いところにも
なってる!



キュウリ栽培Q&A

Q朝と夕方、収穫量が多いのはどっち?



「キュウリの実の成長には夜温が深く関係していて、朝と夕方の収穫量は夜温が高いか低いかによって変わってきます。夜温が高いとキュウリの実は夜にぐんぐん成長して、朝に採れる量が増えます。逆に夜温が低いとあまり成長せず、気温が高い昼間に成長するので夕方に採れる量が増えます。最近は夜温が高いから、朝の収穫量が多いですね」



今日の朝採れた
キュウリだね!
新鮮で
おいそうだ!



Qキュウリの実が曲ってしまうのはなんで?

「キュウリの実が曲ってしまう原因として、水分不足と肥料不足が考えられます。適度な水やりや追肥をして対処しましょう。また、支柱やネットに触れたりするだけで、簡単に曲ってしまうので注意が必要です」



こんな形のキュウリも...



わあ!
おもしろい形
ですね!



体験した2人に 感想をききました!



柳沢代理

「本格的なキュウリの収穫体験は今回が初めてでした。河合さん家では、収穫用のはさみとキュウリの長さを比較しながら収穫したり、収穫したキュウリをそれぞれの規格ごとかごに入れたり、とても工夫がされていて合理的だと感じました。今回の体験を通じて、「キュウリ農家はすごい!」と改めて思いました」



永井さん

「今回の体験では、キュウリの収穫を体験させていただきました。キュウリの収穫は初めてでしたが、収穫時の大きさの目安やコツをわかりやすく教えていただいたので、初心者でもしっかり収穫できました。実際に体験してみても、収穫したてのキュウリのみずみずしさがとても印象に残りました」

最後に河合さんにインタビュー 農業への思い

「もともと園芸が趣味なので、野菜作りも自分に向いていると思っています。昔は朝起きてすぐ畑に行き、朝ごはんは畑で食べて、夕方まで畑で汗を流していました。それくらい野菜作りが大好きで、人一倍力を入れていました。今は体力的に厳しくなりましたが、昔と変わらずキュウリ作りが大好きなので、体力が続く限りキュウリを栽培していきたいです」

JA職員のおじゃま訪問記



おじゃまします!

河合さん家のキュウリ編



7月中旬、キュウリを栽培する河合さんのハウスにおじゃましました。

上田市上野
かわい もりお
河合 盛雄さん(72)

ハウレンソウを30アール、キュウリを25アール、小松菜を20アール、レタスを15アール栽培。

昭和39年に当JAに就職し、営農関係の仕事に携わっていた河合さん。「退職後も農業に関わっていたい」という思いから、当JAで働きながら農業を始め、徐々に栽培品目を増やした。退職後は特にキュウリ栽培に力を入れ、現在は妻と娘夫婦で農作業をしている。当JAきゅうり部会初代会長を6年勤め、現在は葉野菜部会上田支部長、きゅうり部会役員、きゅうり部会上田支部に所属。

今回おじゃましたJA職員



上田東地区事業部 総務課 永井 ひろ香さん
JA信州うえだ 上田東支所 神科店 店長代理 柳沢 郁之さん

収穫作業

キュウリの実の成長がとても早く、一日で10cmほど成長することもあります。河合さん家では朝の涼しい時間帯と夕方4～5時くらいの2回収穫を行っています。見栄えが良くなるよう、実から5mmほどのところを切って収穫します。



確かに
キレイ!



収穫のポイント

キュウリの規格は、色や形によってA・B・C級に分けられ、さらに長さや重さによってS・M・Lに分けられます。

河合さん家ではA級のS・M・L、C級のS・Mの規格のキュウリを出荷しています。収穫のときに、ハサミと収穫かごを使ってサイズを見極めます。ハサミとほぼ同じ長さ(21～24cm)だとA級のMサイズ、収穫かごの縦の長さと同じ長さ(24～26cm)だとA級のLサイズです。



これは
Mサイズ
ですね!



これは
ちょっと
大きすぎ
だね～

キュウリの規格

A級の規格
S→20～22cm(90g以上)
M→21～24cm(90g以上)
L→24～26cm(90g以上)

C級の規格
S→80～120g以内
M→120～190g以内



摘み取り収穫の場合は、残したわき芽が伸びて、また収穫ができる。わき芽が伸びたら下葉を1~2枚残し、ハサミで切り取る。



草丈15cmほどに成長したら、抜きとって収穫するか、下から3~5節のところを摘み取る。

収穫
草丈が15~20cmになったら下葉を4枚程度残して上を切り取って収穫します。その後残した葉のわきから次々と芽が伸びてくるので、葉を1~2枚残して収穫しましょう。わき芽を収穫したら追肥をしておきます。

収穫



栄養
栄養たっぷりなので「食べる風邪薬」と例えられています。「マツナやホウレンソウよりβ-カロテンを多く、牛乳よりカルシウムを多く含む、そのほかにもビタミンA群やB群、ビタミンE、鉄、食物繊維などを含有しています。風邪や感染症の予防、高血圧や動脈硬化の予防などの効果が見込まれ、積極的に食べたい野菜です。特有の香りは精油成分によるもので、その炎症を防ぐといわれています。独特の苦みがアクのように感じますが、実際アクはとも少ないため下ゆでせずに食べられます。栄養が流れ出る心配がない上、生のほうが苦みを感じにくいので、サラダにできます。

栄養



料理

ホントに生で食べられるの!?とよく言われますが、シュンギクが苦手な方こそお試しください。薬でおいしくて夢中で食べちゃいます。

「シュンギクのベーコンサラダ」

- ① シュンギクの葉を摘む。柔らかい葉先の部分がおすすめ。
- ② ベーコンを弱火でじっくり炒めカリカリにする。ベーコン自身の油で炒めるのがコツ。カリカリになったら油を足し、ベーコンの香りを油に移すようにサッと炒める。
- ③ ①に②をジュッとかけ、塩を振りレモンをしぼって出来上がり。



● オススメ資材 ●

不織布の「ピカイチα」(1.5m×20m) 508円(税込)

サイズは1.5m×10mから選べる便利な不織布です。寒い季節の保温・霜除けはもちろん、暑い時期に種まき、定植した畑の乾燥も防いでくれる優れたもの! 防鳥・防虫効果も期待できます。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



ほうさくClub!

第194回
今月は



「シュンギクに挑戦」

★これがシュンギクのスケジュールだよ。Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
								種まき	→	収穫	

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
 - 苦土石灰150g
 - 堆肥1kg
 - BBN552号50g
 - BB追肥N30号15g×数回

⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



畑の準備・種まき

種まきの2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。うねは幅70cm、高さ5cm程度に作ります。種まきは株間15cm、条間15cmでまくので、玉ねぎマルチを使うと便利です。マルチを張る前にしっかりとうねを湿らせておきましょう。一穴に6粒程度ずつまき、種が隠れる程度に薄く土をかけて手で押さええます。乾燥予防のため不織布をべたがけてたっぷり水やりをします。不織布は発

味も食べ方も和風なイメージのシュンギクですが、原産は地中海沿岸です。しかし食用にしているのは東アジア地域で、原産地では観賞用になっています。日本に入っただのは室町時代らしく、江戸時代には栽培がされていたようです。菊は秋咲くものが多いが、シュンギクは春に咲くので「春菊」という名がついています。関西では「菊菜(キクナ)」ともいわれています。葉の幅が広くて切れ込みが浅く、肉厚でやわらかく香りが弱い大葉種と、葉が細かくて切れ込みが深く、香りが強い中葉種があります。小葉種もあるのですがほとんど流通していません。主流は中葉種ですが、中国地方以西では大葉種が多く栽培されています。

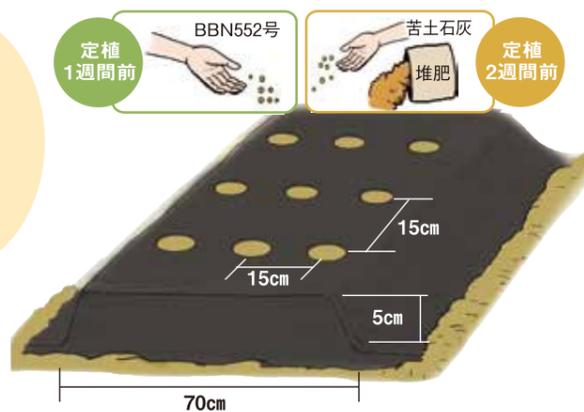


間引き・追肥

本葉が出始めたら最初の間引きをして3株にします。本葉が6枚くらいになったら1~2株にして、追肥します。乾燥に弱いので土が乾いたら水やりをしましょう。



乾燥防止のため不織布はしっかりとべたがけしましょう。こまめな水やりも忘れずに。



芽したらすくにはずし、防虫ネットでトンネルを作ります。

各種相談目 Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
税務相談	9月11日(火) 9月25日(火) 10月9日(火)	本所(ハニーウェル)	午前9時30分～ 午後4時30分	信用部推進課 ☎25-8000 ★予約制 ※相談内容と希望時間をご連絡ください。
法律相談	9月12日(水) 次回は11月14日(水) に行います。	丸子支所	午前10時30分 ～正午	丸子地区事業部総務課 ☎42-2528 ※諸事情により日時や終了時間が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。
結婚相談	9月8日(土) 9月22日(土)	ラ・ヴェリテ	★予約制 ※事前に右記の事務局 に予約してください。	出会うのオアシス事務局 総務企画部くらしの相談課 ☎23-4040
介護相談	毎週(月)～(金) (祝日は除く)	福祉相談センター	午前8時30分 ～午後4時	福祉相談センター ☎39-7702
ローン相談	○ローン営業センター 平日・土・日 午前9時～午後5時 ○東御支所…………… 毎週土曜日 午前9時～午後5時 ※9月15日(土)は休業いたします。 ○川辺店…………… 毎週土曜日 午前9時～午後5時 ○本原店…………… 9月22日(土) 午前9時～午後4時 ○丸子支所…………… 9月22日(土) 午前9時～午後4時 ○塩田支所…………… 9月15日(土)・22日(土) 午前9時～午後5時 ○各支所…………… 平日 午前8時30分～午後5時			お問い合わせ先 ローン営業センター ☎0120-738-055 または各支所・店まで
年金相談	●9月6日(木)古町店・富士山店 ●9月11日(火)川辺店 ●9月13日(木)長瀬店 ●10月4日(木)神川店 ●10月11日(木)中塩田店 ※相談時間:午前9時30分～午後3時 ●プレミアムサロン ※平日、第4土曜日 午前9時～午後5時			お問い合わせ先 プレミアムサロン ☎23-1145

くらしのアドバイス

～エンディングノートのすすめ～



「エンディングノート」とは、自分の終末期や死後に、残された家族がさまざまな判断や手続きを進める上で必要な情報を記すためのノートです。存命中や死後の家族の負担を減らすことを目的としているもので、遺言書のような法的効果はありません。形式や内容は自由ですが、一般的には右記のような内容です。

- 氏名、住所、本籍、生年月日、マイナンバー等の基本情報
 - 終末期医療への対応
 - 葬儀の希望
 - 友人・知人の連絡先
 - 資産(不動産、預貯金、保険、共済、年金等) ※暗証番号等は記載しない。
 - 負債(借入金等)
- この他に、家系図や自分史、家族へのメッセージなども記録しておけば、家族にとって大切な一冊になるのではないのでしょうか。
書店で販売されているものを利用するのも、自分でオリジナルのものを作るのもいいでしょう。

■相続・遺言に関するご相談はJA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145

理事会だより

7月の定例理事会(平成30年7月30日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①平成30年度仮決算事務処理日程・要領について
- ②菅平第一出荷場予冷施設(真空予冷装置)の整備事業について



Healthy Life
りえこ保健師の
健康講座

JA信州うえだ西沢 理恵子保健師が健康に関する知識を紹介します。

「その肩の痛み、五十肩かもしれません」

一般的に五十肩と呼ばれている「肩関節周囲炎」。はっきりした発症原因はわかっていませんが、肩関節を構成する組織が加齢とともに変化し、炎症が起きるのが関係しているといわれています。(40歳代で発症すれば四十肩と呼ばれますが、症状は同じです)

症状

- 片方の肩に突然起こる激しい痛み
- 腕が上下左右に動かせない
- 着替えなど日常の動作に支障



五十肩はこう対処しよう

五十肩かもしれないと思ったら

早めの受診で診断を確定



痛みがピークの時は

安静

寝るときはクッションを挟む



痛みが和らいできたら

リハビリを開始

振り子運動

痛みのある腕を垂らし、揺らす



輪ゴム運動

両手の親指に輪ゴムをかけて、水平に伸ばす



痛みがほぼ消えたら

肩の周りをストレッチ

手を挙げるポーズで手のひらを壁につける



肘を反対側の腕で支えて、肩を伸ばす



ほとんどの五十肩は1年前後で自然に治りますが、適切な治療を怠ると、肩関節が固まって動きが制限され、回復しにくくなります。また、肩の筋肉と骨をつないでいる腱板(けんばん)が切れてしまう「腱板断裂」などの鑑別も必要ですので、症状がある場合は痛みを我慢せず、早めに整形外科を受診しましょう。

理事の構成要件が変わります

理事定数の過半数を認定農業者・実践的能力者に ～平成31年の役員改選から適用～

平成28年4月に施行された改正農協法により、理事の構成について新たな資格要件が追加され、理事定数の過半数は「認定農業者」または「実践的能力者」でなければならないとされました。当JAでは、平成31年5月開催予定の通常総代会で役員改選があり、新たな理事構成要件を満たした選任を行うことが必要となります。

新たな理事構成要件

改正農協法では「農業協同組合の理事の定数の過半数は、次に掲げる者のいずれかでなければならない。」としています。

- ① 認定農業者(法人にあっては、その役員)
- ② 農畜産物の販売その他の当該農業協同組合が行う事業又は法人の経営に関し実践的な能力を有する者(以下「実践的能力者」)

認定農業者とは

農業経営基盤強化促進法による制度で、「農業経営改善計画書」を作成して市町村に提出し、市町村の認定を受けた農業者のことです。

実践的能力者とは

実践的能力者は、「当該農協の事業や経営の方向性を踏まえて、各農協において判断する」とされているため、当JAでは、区域運営委員会、総合運営委員会、青年部・女性部との話し合い、専門委員会、理事会などで検討を進めてきました。この検討結果を踏まえ、6月27日の理事会で「役員選任内規」を変更し、「実践的能力者の選出要件」についての条文を追加しました。

役員選任内規に定めた「実践的能力者の選出要件」

- ① 個人で農業生産または農畜産物販売・加工の業務に10年以上携わっている者。または、法人・団体において、農業生産または農畜産物販売・加工の業務に10年以上携わり、役員経験もしくは5年以上の管理職経験を有する者
- ② JAの事業(販売、経済、金融、共済、福祉、生活支援、食農・食育活動)に関係した業務・活動を行う法人または団体において、5年以上の実務経験もしくは活動経験を有する者
- ③ 従業員20人を超える法人または団体において、役員経験もしくは5年以上の管理職経験を有する者
- ④ 組合に関係のある法務・税務・労務・会計の知識があり、有資格者で法人または団体において実務経験が5年以上ある者
- ⑤ JAグループ役員経験者であり、次に該当するもの
 - (1) 役員として、3年以上の経験を有する者
 - (2) 職員として、15年以上勤務し、広域大規模JAの業務に精通していると認められる者

次期役員選考について

現在の役員の任期は、平成31年5月開催予定の通常総代会までとなっております。今後、「定款」、「役員選任内規」などに従い、次期役員の選考手続きを進めてまいります。

第24回 JAフェスティバル

統一テーマ “食と農” みんなの祭典 JA祭

開催期間 平成30年9月15日(土)～11月23日(金)
期間中13会場で開催!!

ご好評にお応えして!今年も開催!

JAフェスティバルスタンプラリー

いちご狩り入園券をもらおう!

JAフェスティバルの会場を巡るスタンプラリーを今年も行います。5地区分のスタンプを集めると、達成賞として瑞田東山観光農園の「いちご狩り入園券」1名様分を進呈します。

※詳しくは、9月の組合員定例訪問で配布する「JAフェスティバルスタンプラリー」のチラシ(右)をご覧ください。

※9月15日(土)A・コープファーマーズうえだ店前で「上小地区協同組合まつり」を開催します。スタンプラリーのスタンプは、上田東会場と共通となります。

◎お問い合わせ先 JA信州うえだ総務企画部 ☎25-8080

みんなで遊びに行こう!



きちんと使って!

きちんと処分!

不要農薬回収のお知らせ!

こんな農薬はありませんか



- 有効期限が切れている農薬
- 使わなくなって処分に困っている農薬
- 登録が失効して使えなくなった農薬
- ラベルがはがれて使い方が分からない農薬

JAでは「農薬の適正な保管管理及び安全使用」の一環として、不要農薬の回収(有料)を行います。不要な農薬は産業廃棄物になり、法令に従った処分が必要です。この機会に使い残しの農薬を点検し、適正に処分しましょう。

申し込みは
営農センターへ

平成30年11月～平成31年2月にかけて、各営農センターで回収します。希望される方は、申し込み用紙をお近くの営農センターまたは各支所・店へ提出してください。申し込み用紙は、後日、組合員各戸に配布します。

不要農薬の回収は2年に1回です。農薬を河川や水路に流すことは絶対にやめましょう。

詳しくは、お近くの営農センターまでお問い合わせください。



6、7月と、時間は少なかつたですがアグリサポーターとしてブドウの作業をやらせていただきました。とても楽しかったし、これからどのようにブドウが実るのか楽しみです。秋には農家さんのところに買いに行きたいと思っています。絶対バイト代より多く買ってしまいたいと思います。

(M) 37歳 主婦

(編)アグリサポーターとしてのお仕事、お疲れ様でした。今後のブドウの成長と秋のお買い物が楽しみですね！

今年はずいぶん暑い夏ですね。家庭菜園も暑さのせいかわりに収穫が少ない気がします。グリーンカーテンの成長もいまひとつです。

(M) 44歳 主婦

(編)今年はずいぶん暑い夏ですね。農作物もバテていますが、私たち人間も倒れないように気を付けましょうね。

今年はずいぶん暑い夏ですね。家庭菜園も暑さのせいかわりに収穫が少ない気がします。グリーンカーテンの成長もいまひとつです。

(K) 70歳 農業

(編)蜂は本当に危ないです。蜂の毒は強いアレルギー反応を引き起こすので、十分気を付けてください。

我が家は巨峰、シャインマスカットなど何種類かのブドウを作る農家です。主人は365日ほとんど毎日畑に行き、行錯誤し、たまに農協の指導員の人も論議して作っています。6、7月だけ手伝っている私は頭が下がる思いです。毎年天災があるので「今年は、今年は」と何もなことを祈っています。

(C) 62歳 主婦

(編)毎日行錯誤して作る農作物は、とてもおいしいことでしょう。夫婦支え合ってこれからも頑張ってください。

「しゃべりた」で思い出しひひり。子ども向け工作「びんびんおぼけ」を4歳の孫娘に作ってあげて、一緒に遊ばしました。喜んでいました。ブルーベリーが大好きなので、爺の畑で採れたら早速ブルーベリーのチーズケーキを作ってあげようと思います。

(C) 61歳 主婦

(編)しゃべりんの工作、喜んでもらえたよ。よかったです。チーズケーキも大絶賛間違いなしですよ！

夏本番を迎え、農作物もさることながら、雑草もたくさん生えてきました。毎日草との戦いで大変です。

(I) 80歳 農業

(編)雑草との戦いはただでさえ疲れるのに、今年はさらに猛暑。熱中症に十分注意して作業しましょう。

文芸の庭

文芸の庭の投句先は、下記のクロスワードのプレゼントクイズの応募先と同じです。

俳句

矢島渚男 選

トマト生る修道院の裏庭に
翡翠飛ぶ小さき薄の蔭あたり
弓形の畑一面にキャベツキャベツ
真夏日や伏せたる犬の腹息す
休耕田家の影おき花菖蒲
丸かじる胡瓜片手に塩を乗せ
懐かしき行李の傷や蝉時雨
秋籟今日一日を巻き終える
敬礼をしてサングラス外しけり
飲み会に来ぬ友のあり夏の月

◎選者吟/涼しさやトロッコ列車下るとき

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市塩川 中澤 昭治
長和町古町 翠川 逸明
上田市東内 山本 進
上田市生田 辰野 昌子
上田市保野 清水ゆき子
上田市中之条 石井紀代子
上田市築地 勝見 稔
上田市真田町長 宮崎 拓男
青木村当郷 佐藤 哲夫

川柳

橋詰信幸 選

伊達眼鏡かけても同じまめけ顔
玉の汗土器探す如いもを掘る
ちくはく話しが耳を遠ざける
うなされて自分の声で目がさめる
笑止がる裸を隠す親離れ
美味しいと夫にほめられ酌をする
穫れ高を揺れる稲穂で腹積もり
おてんまの作業そとで酒宴好き
じゃあ又ね思わせ振りの深い意味
生唾を飲み込み作るわが笑顔
焼香の別れの穴を酒で埋め
滑る舌更に人格ランク下げ

◎選者吟/感性にいびられている好奇心

青木村谷掛 平野 隆
上田市芳田 田中 康子
上田市芳田 柳澤 乾司
青木村奈良本 堀内 勇作
上田市真田町本原 有賀 晩鐘
上田市本郷 安藤 民子
上田市東内 宮澤 令行
上田市富土山 山本 進
上田市諏訪形 大庭 嘉門
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市上田 山崎 和子
上田市殿城 戸兵 和人

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

花言葉は「調和」「謙虚」
「乙女の真心」など…



二重ワクに入った文字をA→Dに
並べてできる言葉を当ててください。

- ヨコのカギ
- 十五夜に飾る植物
 - 米の収穫作業の一つ
 - エレベーターの表示では「B」
 - よく飼われているペットなんだニャ
 - 石原裕次郎と牧村旬子のデュエット曲「_____の恋物語」
 - _____ 足りて礼節を知る
 - 和風の携帯入れ。黄門様のドラマでおなじみです
 - 恋愛運や金運などを見てもらいます
 - カラオケ店で離さない人もいます
 - 招く人がホストなら、招かれる人は
 - 月の模様はウサギがこれをついているように見えるとか
 - 佐渡島に保護センターがある鳥

- タテのカギ
- 電流を流したり切ったりする装置
 - 深谷、下仁田、九条といえは
 - 膝より下、くるぶしより上
 - 野山を耕して田畑にすること
 - 鉄棒や跳び箱を使って行う _____ 体操
 - 木を育てたり切り出したり加工したりする仕事
 - 体の90%以上が水分だという、水に住む生き物
 - 年下の女きょうだい
 - 田菜にしてもおいしい紫色の実野菜
 - あ、おいしそう。ひと _____ ちょうだい!
 - カイコの繭から作ります

応募ハガキ記入方法

①クイズの答え
②住所・氏名・年齢
職業・電話番号
③今月号の興味があった
コーナーを順番に3つ
書いて下さい
④JA・広報誌へのご意見、
日頃の出来事など
お便りコーナーに掲載さ
せていただく場合があります。

〒386-8668 上田市大手2-7-10
JA信州うえた
JANI JANI!
編集部

7月号出題クイズの答え

サ	サ	ア	ジ	サイ
カ	ラ	オ	ケ	ハン
ズ	イ	チ	イン	
キ	ノ	コ	デ	ジマ
ミ	ミ	セン	ド	
ゲ	コ	イ	シ	カワ
カ	ミ	ナ	リ	ヤク

QRコード 携帯電話でアクセスすれば、
こちらからも応募できます。

今月のプレゼント商品

保存に便利な分包装タイプ

香ばしくふわふわのホットケーキ

応募の締め切りは9月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブホットケーキミックス(分包装タイプ)」をプレゼント!!

わが家のペット紹介!

東御市田中 中村真由美さん家の
「コナンくん(白) (オス 14歳 トイプードル)」「めいちゃん(アフリカント) (メス 3歳 トイプードル)」

ふれあいサロンのボランティアをさせていただいています。大勢の人と知り合いになれるし、お話ができるのでとても楽しいです。

(編)まさに人と人との出会いの場になっているのですね。何事も楽しんでできるのが一番ですね！

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキに書いて送ってください。(返却はできません)。



JA信州うただ管内の今がおいしい食材をご紹介します

今月の旬の食材

サトイモ

サトイモが日本に伝わってきたのは縄文時代で、米が栽培されるより以前から食べられていたといわれています。山で採れる「山芋」に対して、里で採れるため「里芋」と呼ばれるようになりました。

サトイモは「種芋」という芋を植えて栽培します。この種芋が「親芋」となり、周りに「子芋」ができ、その子芋からさらに「孫芋」が育っていきます。サトイモはこのように親・子・孫と育っていくことから、子孫繁栄の縁起物としても知られています。



おいしいサトイモの選び方

- *皮に湿り気があり、泥がついているもの
- *尻まで固く、重みがあるもの
- *ふっくらと丸みがあり、変色や傷がなく縞模様のはっきりしているもの

サトイモを使った料理を紹介



里芋とじゃこの炊き込みご飯

Recipe

材料 (3~4人分)

- サトイモ/小10個
- ちりめんじゃこ/100g
- 米/3合 ●水/600cc
- 小ねぎ/適量
- ☆塩/小さじ1
- ☆しょうゆ/大さじ1.5
- ☆酒/大さじ1.5

作り方

- サトイモの皮を剥き、塩大さじ1(分量外)をふりかけ手早く塩もみし、流水で洗い流して水気を切ります。大きめのサトイモは厚さ1cmほどに切っておきましょう。
- ちりめんじゃこをざるに乗せて熱湯を回しかけ塩抜きし、水気を切ります。
- 米をとぎ、水を加えます。そこに①、②を入れ、☆の調味料を加えてしゃもじでざっくり混ぜ合わせます。
- 炊飯器のスイッチを入れて炊き込みます。茶碗に盛り付けいたら刻んだ小ねぎをのせます。

塩味をしょうゆで調節すると茶色くなりすぎてしまうので、塩で調節しましょう。



花ナビ

HANA * NAVI

ヒガンバナ

- 学名/Lycoris radiata
- 原産/中国 ●科名/ヒガンバナ科

ハツとするほど鮮やかで、妖しい雰囲気があるヒガンバナ。一般的な赤いヒガンバナは種ができず球根で増えるしかないので、人の手で植えないと広がりにくいです。「曼珠沙華」「死人花」「天蓋花」など別名は日本全国に千もあるといわれ、古くから身近な花であったことがわかります。根が深い土を固める効果や、球根にアルカロイドを含む毒草なのでモグラやネズミ除けの効果も期待され、昔から田畑のあぜに植えられてきました。人間もそのまま食べると重い食中毒を引き起こしますが、いざ飢饉のときはつぶして何度も水にさらして毒抜きをして食用にしたようです。

多くの植物は春に葉が出て花を咲かせ、花が終わっても葉が残る冬に枯れますが、ヒガンバナは先に花が咲き、花が終わってから葉が茂り春に枯れます。

最近ではリコリスという名で白や黄色、オレンジ、ピンクのものも出回っています。

育て方

植付(球根) 開花期
6~8月 9月

日当たりが良く、水はけのよい場所を好みます。球根を植えるときは、球根が隠れる程度に土をかぶせてたっぷり水をやります。株間は球根2つ分ほど空けます。

一度植えたら5年くらいはそのままにしているほうがよく咲きます。分球して小さな球根がたくさんできていたら分けて植えなおします。

花が終わってから葉が出てきます。基本的に手をかけなくてもいい花ですが、肥料は葉がある時期にたまにやれば、球根を太らせやすくなります。

乾燥気味を好みますが、鉢植えの場合は地上部に何も無い春から夏の時期に水やりを忘れがちです。土が乾いたら水をやります。庭植えなら水やりはしなくてよいです。



 牡羊座 (3.21~3.19) 物事を悪い方へ考えよう。あまり深刻にならず、失敗しても笑い飛ばしてしまおうが正解。ハーブティーが吉。 <幸運を呼ぶ食べ物> サンマ	 牡牛座 (4.20~5.20) レジャー運が活性化。気の合う仲間と遊びに出掛ければ、大いに楽しめます。クリエイティブな活動にもツキ。 <幸運を呼ぶ食べ物> サツマイモ	 双子座 (5.21~6.21) 珍しく感情的になりやすいかも。人の行動に口出しすると、トラブルを招くので、ご用心。笑顔で心掛けて。 <幸運を呼ぶ食べ物> アシタバ	 蟹座 (6.22~7.22) 好奇心を刺激されることがあったら、とことん調べてみるとグッド。新しい趣味や習い事を始めるのも刺激大。 <幸運を呼ぶ食べ物> 昆布	 獅子座 (7.23~8.22) ゆったり過ごせる期間。趣味や好きなことに時間を費やせば、充実感を味わえそう。部屋の模様替えもお勧め。 <幸運を呼ぶ食べ物> ミョウガ
---	---	---	---	--

今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE

 魚座 (2.19~3.20) 状況判断を間違えやすいよう。大事なことは即決はせず、人のやり方を参考にして。リフレッシュには観劇へ。 <幸運を呼ぶ食べ物> 梨	 水瓶座 (1.20~2.18) 文句が多く、トラブルメーカーになりやすい暗示。悪いところではなく、長所に目を向けて。玄関掃除で開運。 <幸運を呼ぶ食べ物> チンゲンサイ	 山羊座 (12.22~1.19) アクティブになれる月。積極的な行動がチャンスを育てるきっかけに。また、ふとしたひらめきにも幸運の予感。 <幸運を呼ぶ食べ物> シメジ	 射手座 (11.23~12.21) 発想力が乏しくなり、良いアイデアが浮かびにくい時期です。周囲の意見に耳を傾けることで、意外なヒントが。 <幸運を呼ぶ食べ物> トウガン	 蠍座 (10.24~11.22) コミュニケーション運上昇。初対面の人も楽しく話せます。新しいタイプの友人をつくれれば、世界が広がります。 <幸運を呼ぶ食べ物> イチジク	 天秤座 (9.23~10.23) サービス精神を発揮すると、対人運が好転するはず。面倒見よく接してみよう。気分転換にはマッサージが効果的。 <幸運を呼ぶ食べ物> ごま
--	--	---	---	---	---